



EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA MAHASISWA KORBAN *BULLYING*

Received: 20th December 2017; Revised: 04th January 2018; Accepted: 14th February 2018

Rena Kinnara Arlotas

UIN Imam Bonjol Padang

Email: rena_kinnara@yahoo.com

Zulkarnain

Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Ika Sari Dewi

Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

Abstrak : *Bullying* sering terjadi di perguruan tinggi dan menimbulkan dampak negatif bagi korban. Agar tetap mampu berfungsi positif, korban haruslah memiliki resiliensi. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa korban *bullying*. Subjek penelitian berjumlah 12 orang mahasiswa korban *bullying* yang memiliki resiliensi rendah, dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala resiliensi, yang selanjutnya dianalisis dengan *mixed design anova*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pemberian CBT efektif secara signifikan untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa korban *bullying*.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), resiliensi, mahasiswa korban *bullying*

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *bullying* sering terjadi di tingkat perguruan tinggi (Dogruer & Yaran, 2015; Chiu, 2013). Padahal perguruan tinggi terdiri dari kelompok sosial yang berpendidikan, yang seharusnya menjadi contoh bagi tingkat pendidikan di bawahnya. Tetapi yang terjadi justru sebaliknya, *bullying* di tingkat perguruan tinggi justru lebih parah (Tim Unisri, 2012).

Di perguruan tinggi, *bullying* biasanya dilakukan oleh mahasiswa senior terhadap mahasiswa junior terlebih mahasiswa baru, pada saat pengenalan lingkungan kampus atau yang biasa disebut Orientasi Studi dan Pengenalan Kampus (ospek) (Wulaningtyas & Sudrajat, 2015). Pelaksanaan ospek sebenarnya bertujuan memperkenalkan seluk beluk dunia kampus kepada mahasiswa baru,

misalnya sejarah perguruan tinggi, organisasi, staf karyawan, dan pengajar. Akan tetapi realitanya justru meniru gaya militeristik dan menafikan Hak Azasi Manusia (HAM), sehingga kegiatan ospek menjadi kurang mendidik, bertentangan dengan norma dan susila akademik, serta cenderung lebih bersifat balas dendam dan pamer kekuasaan (Lastoso, 1999).

Pada saat ospek, mahasiswa baru kerap mendapatkan hukuman baik berupa hukuman lari, *sit up*, *push up*, dan hukuman fisik lainnya. Selain itu, mahasiswa baru juga mendapatkan bentakan, cemoohan, dan sindiran. Pelaksanaan ospek dari pagi hingga malam hari juga cukup melelahkan mahasiswa baru. Apalagi panitia kerap memberikan tugas-tugas tertentu yang banyak dan beragam yang sangat

memberatkan mahasiswa baru. Seakan-akan tugas itu memang disengaja untuk menyulitkan mahasiswa baru. Misalnya mahasiswa baru harus menyediakan barang-barang yang sifatnya aneh-aneh dan sulit dicari hanya dalam waktu satu malam (Wulaningtyas & Sudrajat, 2015).

Berdasarkan wawancara terhadap 2 orang alumni, 9 orang mahasiswa dan 2 orang staf pengajar dari salah satu Fakultas di Universitas Sumatera Utara, diketahui bahwa *bullying* kerap terjadi dan telah menjadi budaya di fakultas tersebut. *Bullying* bahkan tidak hanya terjadi pada saat OSPEK, namun juga berlanjut hingga mahasiswa baru menjalani satu tahun pertama pendidikannya.

Tiga orang alumni yang baru saja menamatkan pendidikannya dan dua orang mahasiswa semester delapan mengatakan bahwa *bullying* terhadap mahasiswa baru sudah menjadi budaya di fakultas tersebut. Bahkan *bullying* pada 2 tahun belakangan ini dinilai tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan *bullying* pada tahun-tahun sebelumnya. Perilaku *bullying* pada tahun-tahun sebelumnya dinyatakan jauh lebih parah. Mereka juga mengatakan bahwa tampaknya budaya *bullying* ini tidak bisa dihapus, karena biasanya senior akan mengajak dan mempengaruhi adik-adik kelasnya untuk tetap mempertahankan budaya ini.

Mereka juga menceritakan bahwa *bullying* dari senior terhadap junior pada saat ospek biasanya dilakukan dalam bentuk verbal dan penugasan-penugasan tertentu, misalnya dimarahi dengan teriakan, dikritik dengan kata-kata yang pedas, diejek/diremehkan, disuruh menari, melakukan hal-hal yang memalukan, menggunakan pakaian dengan aksesoris yang “aneh” dan sebagainya.

Sedangkan *bullying* pada 1 tahun awal perkuliahan biasanya dilakukan dalam bentuk menyuruh mahasiswa baru berkumpul dulu di suatu tempat untuk mendapatkan pengarahan dari senior sebelum sama-sama berangkat ke kampus, mahasiswa baru dilarang memarkirkan kendaraan di kampus, dilarang makan di kantin kampus, jika bertemu dengan senior akan dimarahi, diejek, diucapkan kata-kata yang tidak pantas, dikritik dengan kata-kata yang pedas, disuruh membeli benda-benda yang diminta senior, ditahan untuk “dipermainkan” dalam waktu beberapa jam bahkan ada yang sampai malam, dan sebagainya.

Senada dengan penjelasan tersebut, 2 orang mahasiswa baru, 2 orang mahasiswa semester 3, dan 3 orang mahasiswa semester 5 juga menyatakan hal yang sama. Saat diwawancarai, mereka menyatakan bahwa pada satu tahun pertama perkuliahan, sepulang kuliah, mahasiswa baru kerap dikumpulkan lagi oleh para senior dengan dalih mendengarkan nasihat dan bimbingan senior terkait proses perkuliahan, menyelesaikan permasalahan yang dialami mahasiswa baru atau meningkatkan kekompakan mahasiswa baru.

Pada kegiatan tersebut mahasiswa baru juga diminta mengumpulkan tanda tangan senior sebanyak-banyaknya. Untuk mendapatkan tanda tangan senior, mahasiswa baru terkadang harus melakukan hal tertentu sebagai syarat untuk mendapatkannya, misalnya harus meminta tanda tangan senior tertentu terlebih dahulu, menari dahulu, dan sebagainya. Bahkan tidak jarang mereka dibentak, dimaki, atau diucapkan kata-kata yang tidak sopan. Setelah tanda tangan terkumpul, terkadang tanpa alasan yang jelas senior meminta buku tanda tangan tersebut dan tiba-tiba merobekkannya.

Mereka juga mengatakan bahwa biasanya kegiatan tersebut menghabiskan waktu satu hingga dua jam atau sampai menjelang malam. Jika sampai menjelang malam, terkadang untuk menjalankan *sholat maghrib* bagi yang muslim menjadi terhambat, mereka baru diperbolehkan *shalat* di akhir waktu. Mahasiswa baru yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dimarahi, dibentak, diancam akan dikucilkan dan dipersulit menjalankan proses perkuliahan di laboratorium.

Padahal banyak para senior yang menjadi asisten dosen di laboratorium tersebut. Seandainya orang tua bertanya kenapa pulang kuliah selalu lama, maka para senior meminta mereka untuk berbohong dan tidak menyampaikan kondisi yang sebenarnya terjadi.

Menghadapi *bullying* dari senior, mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka sebenarnya merasa tertekan, takut dan malas untuk bertemu dengan senior, sehingga mereka lebih memilih untuk melewati tempat lain yang tidak ada seniornya. Tidak sedikit juga dari mereka yang menjadi malas datang ke kampus bahkan ingin keluar dari kampus. Ketika menghadapi *bullying* dari senior yang berperan sebagai asisten laboratorium, mereka juga terkadang malas untuk memperbaiki tugas hingga berpengaruh pada nilai akademis mereka.

Meskipun demikian, biasanya mahasiswa baru hanya mampu berdiam diri, tidak melakukan apa-apa, karena jika melawan atau tidak menuruti perintah senior mereka khawatir akan memancing kemarahan dan justru berakibat lebih fatal. Akan tetapi, jika dinilai perilaku senior sudah sangat keterlaluan maka mereka berencana akan melakukan perlawanan secara fisik di luar kampus, untuk melampiaskan sakit hati mereka pada senior.

Terlihat bahwa *bullying* tersebut menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap mahasiswa baru. Diantaranya adalah mahasiswa baru menjadi memiliki regulasi emosi yang rendah, karena mereka tertekan, takut dan cemas jika berjumpa dengan senior. Saat harus berjumpa dengan senior mereka memiliki *self efficacy* yang rendah, mereka menjadi tunduk dan patuh terhadap semua perintah dan perlakuan senior. *Reaching out* dan *optimism* mereka juga rendah karena mereka menjadi malas mengerjakan tugas bahkan berkeinginan untuk keluar dari kampus. Selain itu, *impulse control* mereka juga menjadi rendah karena mereka tidak mampu mengatur ekspresi perilaku dan dorongan emosional sehingga mereka berencana untuk melakukan perlawanan secara fisik terhadap senior.

Kondisi mahasiswa baru tersebut sesuai dengan pernyataan *Department for Innovation, Universities & Skills* (2009) yang menyatakan bahwa *bullying* dapat menyebabkan kehidupan korban menjadi sengsara, menurunkan kepercayaan diri, serta mengganggu rasa amannya. Senada dengan pernyataan tersebut, Levianti (2008) menyatakan bahwa korban *bullying* biasanya akan merasa cemas dan tidak aman. Mereka seringkali tidak terhubung dengan jaringan sosial yang kuat dan kurang memiliki keterampilan sosial yang efektif. Mereka cenderung menjadi tunduk, patuh, diam, berhati-hati, dan bisa saja kehilangan keterampilan yang tepat untuk mempertahankan diri secara efektif. Hal ini menyebabkan lingkungan sosial mereka menjadi lebih kecil.

Duncan (2010) menambahkan bahwa korban bisa saja mencoba untuk menghindari berinteraksi dengan pelaku dengan cara mengubah rutinitas hariannya, menghindari kelas atau fasilitas kampus lainnya, dan lebih ekstrim lagi memilih untuk menghindari atau

keluar dari kampus. Selain itu korban bisa saja melakukan kejahatan fisik sebagai respon terhadap *bullying* yang menetap. Akibatnya, *bullying* berpotensi memunculkan kejahatan kampus yang lebih serius, seperti penyerangan, perkelahian, pelecehan seksual, kebencian dan bias yang berhubungan dengan kekerasan.

Tjavanga dan Jotia (2012) juga menambahkan bahwa tampaknya mahasiswa yang menjadi korban *bullying* tidak mampu menyelesaikan tugas akademisnya dengan baik. Penelitian mengenai *bullying* menunjukkan bahwa *bullying* dapat menjadi salah satu alasan *drop out* dari kampus atau kegagalan kehidupan akademis (Woods & Wolke, 2004; McGrath, 2007).

Meskipun terdapat hubungan antara *bullying* dan sejumlah konsekuensi negatif, tidak semua korban mengalami efek negatif (Sapouna & Wolke, 2013; Plaskon, 2011; Fraccaro, 2014; Troy & Mauss, 2011). Menurut Rutter (2004), beberapa korban dapat memperlihatkan perkembangan yang positif walaupun mereka mengalami *bullying* (Fraccaro, 2014). Senada dengan pernyataan tersebut, Wade (2007) menyatakan bahwa reaksi korban terhadap *bullying* berbeda-beda. Ada korban yang mengalami efek negatif *bullying*, ada yang tetap dapat berfungsi pada level menengah, dan ada yang mampu memperlihatkan *well being* yang tinggi walaupun berulang kali menjadi korban *bullying*.

Korban yang tidak memperlihatkan efek negatif dari *bullying* ini disebut resilien, yaitu individu yang mampu melakukan resiliensi (Wade, 2007; Sapouna & Wolke, 2013; Tugade & Fredrickson, 2004). Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kesulitan, atau bangkit dan kembali berfungsi positif ketika tekanan menjadi lebih besar (Padesky

& Mooney, 2012). Rutter (2006) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan saat mengalami pengalaman buruk yang menyebabkan timbulnya stres dan kesengsaraan. Kemampuan resiliensi ini memungkinkan individu untuk mengatur depresi, kecemasan, stres, dan akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka (Wagnild, 2011).

Resiliensi merupakan faktor penting dalam menghadapi *bullying*, untuk itu diharapkan agar para korban memiliki kemampuan resiliensi (Fraccaro, 2014; Healey, 2012; Plaskon, 2011; Wade, 2007). Peran resiliensi terhadap korban *bullying* diantaranya adalah membantu memfasilitasi perkembangan kesehatannya (Plaskon, 2011; Fraccaro, 2014; Tugade dan Fredrickson, 2004), membantu menghadapi tantangan di masa depan pendidikannya (Fraccaro, 2014), akan berdampak positif pada pencapaian tujuan pendidikannya (Plaskon, 2011), membantu korban agar berkembang lebih baik di lingkungan pendidikan dan di kehidupan dewasanya serta membantu mencapai kesuksesan (Wade, 2007). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa korban yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi cenderung tidak memperlihatkan efek negatif *bullying* dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi rendah (Sapouna & Wolke, 2013; Wade, 2007).

Resiliensi merupakan suatu proses yang dapat diajarkan dan dimiliki. Jika korban diajarkan untuk memperlihatkan perilaku resilien, maka efek negatif dari *bullying* akan berkurang (Healey, 2002). Mendukung pernyataan tersebut, Wade (2007) menyatakan bahwa jika korban diajarkan kemampuan resiliensi, ia akan mampu menghadapi efek negatif *bullying*. Salah satu

cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi individu adalah melalui *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* (Norte, Souza, Pedrozo, Souza, Figueira, Volchan, Ventura, 2010; Songprakun & McCann, 2012).

CBT telah dipercaya memiliki kesuksesan yang tinggi sebagai *treatment* dalam mengatasi berbagai kesulitan, mulai dari depresi dan gangguan kecemasan hingga sakit kronis dan gangguan tidur. Kesuksesan itu memberi spekulasi bahwa CBT tentu bisa saja digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas dan atribut positif termasuk resiliensi (Padesky & Mooney, 2012). Menurut Songprakun dan McCann (2012), CBT dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi dengan mengubah persepsi individu mengenai situasi, meningkatkan emosi positifnya sehingga ia lebih mampu menghadapi permasalahan dan meningkatkan kesehatan emosionalnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimental dengan desain *randomized pretest-posttest follow up design* yang dilakukan dengan pengukuran sebelum (*pretest*), sesudah (*posttest*) dan beberapa waktu setelah pemberian *treatment (follow up)*.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2015 di salah satu fakultas di Universitas Sumatera Utara yang menjadi korban *bullying* dan memiliki resiliensi rendah. Mahasiswa yang menjadi korban *bullying* diketahui melalui skala *bullying* yang disusun oleh peneliti. Mahasiswa yang sering dan sering sekali mendapatkan *bullying* dapat dikategorikan sebagai korban *bullying*. Adapun resiliensi

rendah diketahui berdasarkan skala resiliensi yang diberikan. Mahasiswa yang memiliki skor resiliensi rendah dapat diikutsertakan dalam penelitian. Subjek berjumlah 12 orang yang dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga kelompok eksperimen berjumlah 6 orang dan kelompok kontrol berjumlah 6 orang. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa CBT sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari 4 tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan *follow up*. Tahap persiapan dilakukan dengan membuat alat ukur, uji coba alat ukur, menyusun norma kategorisasi skala, kategorisasi subjek berdasarkan hasil skala, membuat modul rancangan intervensi, menentukan terapis dan ko-terapis yang akan menjadi fasilitator intervensi, *briefing* dengan terapis, uji coba dan evaluasi modul, mengurus surat izin penggunaan ruangan, dan persiapan peralatan yang mendukung penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan intervensi pada subjek penelitian. Tahap evaluasi dilakukan dengan melihat perubahan pemahaman dan kemampuan peserta setelah mendapatkan intervensi. Adapun tahap *follow up* dilakukan dengan memberikan skala sebagai *follow up* pada peserta.

HASIL

Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk data kelompok dan data individual. Analisis data kelompok dilakukan secara deskriptif dan dengan uji *mixed design anova*. Berdasarkan statistik deskriptif, skor resiliensi masing-masing kelompok dalam setiap pemberian tes berbeda. Pada *pre test*, rerata skor resiliensi

antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak jauh berbeda. Pada *post test*, terlihat bahwa rerata skor resiliensi kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, hanya saja peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Pada *follow up*, rerata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rerata kelompok kontrol, rerata kelompok eksperimen lebih meningkat daripada rerata saat *post test*, sementara rerata kelompok kontrol tampak turun 1 poin dari rerata saat *post test*.

Berdasarkan uji *mixed design anova*, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi untuk masing-masing waktu pemberian tes yaitu *pre test*, *post test*, dan *follow up* (*sig* 0,000; *sig* < 0,05).

Adapun untuk analisis individual dilakukan dengan membandingkan skor resiliensi setiap subjek pada saat *pre test*, *post test*, dan *follow up*. Dari 6 orang peserta, terdapat 5 orang peserta yang mengalami peningkatan skor resiliensi (subjek A, C, D, E, dan F), dan terdapat 1 orang yang mengalami penurunan skor (subjek B). Dari 6 orang peserta tersebut juga diketahui bahwa terdapat 1 orang peserta yang merasa sangat yakin akan mampu menghadapi perlakuan senior dan telah memiliki kemampuan resiliensi yang baik (subjek E), terdapat 3 orang peserta yang merasa belum optimal memiliki resiliensi namun akan selalu berusaha menjadi lebih baik (subjek A, C, F), terdapat 1 orang peserta yang masih bingung apakah akan tetap melanjutkan kuliah atau pindah ke kampus lain (subjek D), dan terdapat 1 orang peserta lagi yang yakin akan pindah setelah semester ini karena merasa tidak sanggup lagi menghadapi senior (subjek B).

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan sebelumnya, diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti secara signifikan. Skor resiliensi kelompok eksperimen meningkat secara signifikan. Setelah mendapatkan CBT, subjek mampu mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Subjek juga menjadi lebih mampu mengontrol emosi dan perilakunya, menentukan penyebab munculnya masalah secara tepat dan menentukan solusi yg tepat, yakin dan percaya diri bahwa Ia akan mampu menghadapi masalah, serta mampu mencoba peluang dan tantangan baru untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Hal ini sesuai dengan pandangan Cross (2015) yang menyatakan bahwa CBT membantu individu merekognisi bentuk pikiran negative dan menggantinya dengan yang lebih akurat dan positif, sehingga individu memiliki emosi yang positif. Emosi positif memfasilitasi individu agar mampu melakukan resiliensi (Mc.Rae & Mauss, 2012). CBT juga dipercaya dapat membantu individu untuk membuat gambaran baru mengenai situasi agar menilai lebih positif, menormalkan respon, mengatur perilaku menghindar, mengontrol *self defeating statement* dan meningkatkan perilaku *coping* yang adaptif (ACSNYU, 2011). CBT dipercaya dapat membantu individu mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah serta menggunakan strategi baru dalam mengatur sumber permasalahan yang dialaminya (Cross,2015).

Selanjutnya Neenan (2009) menyatakan bahwa CBT tidak hanya membantu individu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya, tetapi juga membantu membangun pandangan baru

mengenai diri sendiri, yaitu sebagai individu yang kuat dan mampu mengatasi tantangan yang ada, menemukan kebahagiaan dalam hidup, dan menentukan tujuan penting yang akan dicapai. Atau dengan kata lain, membantu individu membangun kemampuan resiliensinya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Chiu, S. (2013). Causes of victims of campus bullying behaviors and study on solutions. *Open Journal of Social Sciences*, 1(2), 13-22
- Departemen for Innovation, Universities and Skill. (2009). *Safe from bullying in further education colleges*. Nottingham: DCSF Publication.
- Dogrue, N., & Yarat, H. (2015). Developing a bullying scale for use with university student. *An International Journal*, 42(1), 81-92
- Duncan, S. (2010). College bullies - precursors to campus violence: What should universities and college administrators know about the law. *Villanova Law Review*, 55(2), 269-320
- Fraccaro, R. (2014). *Bouncing back from bullying: Resilience and benefit-finding in victims of bullying*. (Tesis). University of Calgary, Calgary
- Healey, J. (2002). *Resiliency as a critical factor in resisting bullying*. Conference Proceedings, SELF Research Centre 2nd International Conference, Sydney.
- Lastoso. (1999). *Ospek mahasiswa tiru pola militeristik*. Diakses pada tanggal 08 Oktober 2015 dari <http://www.kompas.com/kompas-cetak/9908/27/dikbud/ospe21.html>.
- Levianti. (2008). Konformitas dan bullying pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 1-9
- McGrath, M.J. (2007). *School bullying: Tool for avoiding harm and liability*. Canada: Corwin Press
- Norte, C., Souza, G., Pedrozo, A., Figueroa, I., Volchan, E., & Ventura, P. (2010). Impact of cognitive behavior therapy on resilience-related neurobiological factor. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 38(1), 43-45
- Padesky, C., & Mooney. (2012). Strengths-based cognitive behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290
- Plaskon, D. (2007). *Examining how resilience affects victim of bullying and impact on higher educational goals*. (Disertasi). Walden University, Minnesota
- Rector, N. (2010). *Cognitive behavior therapy: An information guide*. Canada: CAMH Publication
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Science*, 1094, 1-12, doi: 10.1196/annals.1376.002
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 37(11), 997-1006
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. (2005). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks
- Songprakun, W., & McCann, T. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: A randomised controlled trial. *BioMed*

- Central Psychiatry* 12(12), 1-10, doi: 10.86/1471-244X-12-12
- 86(2), 320–333, doi:10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Tjavanga, H., & Jotia, A. (2012). School bullies and education in Botswana: Impact on other students and academic performance. *Academic Research International*, 2(1), 641-650
- Wade, E. (2007). *Resilient victims of school bullying: Psychosocial correlates of positive outcomes*. (Disertasi). RMIT University, Melbourne
- Tim Unisri. (2012). *Ospek, bullying yang dilegalkan?*. Diakses pada tanggal 08 Oktober 2015 dari <http://edisicetak.joglosemar.co/berita/ospek-bully-yang-dilegalkan-04808.html>.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178
- Troy, A., & Mauss, I. (2011). *Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Woods, S., & Wolke, D. (2003). Direct and relational bullying among primary school children and academic achievement. *Journal of School Psychology* 42, 135-155
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*,
- Wulaningtyas, F., & Sudrajat, A. (2015). Praktik bullying mahasiswa jurusan pendidikan sejarah pada masa PKKMB mahasiswa angkatan 2012. *Paradigma*. 3(2), 1-8.